

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental dan aktivitas sehingga kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi lebih besar (Agus, 2009). Peningkatan kebutuhan zat gizi pada masa remaja berkaitan dengan percepatan pertumbuhan, dimana zat gizi yang masuk ke dalam tubuh digunakan untuk peningkatan berat badan dan tinggi badan yang disertai dengan meningkatnya jumlah dan jaringan sel tubuh (Soedjiningsih, 2007).

Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada di bawah batas normal. Gejala yang sering dialami antara lain lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang, dan wajah pucat. Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena kurang konsentrasi (Astawan, 2008). Di Indonesia prevalensi anemia remaja putri tahun 2005, mencapai 26,50% (Depkes, 2010).

Hemoglobin merupakan parameter yang digunakan untuk menetapkan prevalensi anemia. Hemoglobin merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Kadar hemoglobin yang rendah mengindikasikan anemia (Supariasa, 2012). Ada beberapa faktor yang

mempengaruhi kadar hemoglobin yaitu variasi biologis individu, umur, jenis kelamin, dan ras atau bangsa (Gibson, 2005).

Rendahnya kadar hemoglobin dalam darah salah satunya disebabkan oleh asupan yang tidak mencukupi. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Penyebab lain adalah kurangnya kecukupan makan dan kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi, selain itu konsumsi makan cukup tapi yang dikonsumsi memiliki bioavailabilitas zat gizi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap oleh tubuh kurang (Soetjiningsih, 2007). Hasil penelitian Pradanti dkk (2015) di SMP Negeri 3 Brebes menyatakan bahwa adanya hubungan asupan zat besi (Fe) dengan kadar hemoglobin.

Zat besi di dalam tubuh disimpan dalam bentuk ferritin atau hemosiderin dalam hati, limfa dan sumsum tulang. Simpanan zat besi sebagai ferritin dihati sebanyak 30%, di sumsum tulang belakang 30% dan selebihnya ada di limfa dan di otot (Soetjiningsih, 2007).

Konsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C sangat berperan dalam absorpsi besi dengan jalan meningkatkan absorpsi besi non heme hingga empat kali lipat. Vitamin C bertindak sebagai *enhancer* yang kuat dalam mereduksi ion ferri menjadi ferro, sehingga mudah diserap dalam pH lebih tinggi di dalam duodenum dan usus halus (Almatsier, 2013). Hasil penelitian Pradanti dkk (2015) di SMP Negeri 3 Brebes dan Guntur dkk (2004) pada wanita usia subur di Kalimantan Selatan yang menunjukkan adanya hubungan antara asupan Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin.

Status gizi mempengaruhi terjadinya penurunan kadar hemoglobin, maka konsumsi makanan sebagai asupan gizi remaja putri perlu mendapatkan perhatian yang utama. Oleh karena itu disarankan untuk masyarakat Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Faktor sosial ekonomi remaja dengan ekonomi terendah cenderung mengalami gizi kurang. Hal tersebut akan berpengaruh pada kemampuan untuk konsumsi makanan dan zat gizi sehingga keadaan tersebut memungkinkan untuk terjadinya penurunan kadar hemoglobin sehingga menyebabkan anemia pada remaja (Lubis, 2008). Hasil penelitian Hapzah dan Yulita (2012) di SMA N 1 Tinambung yang menunjukkan adanya hubungan antara Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan asupan zat besi, vitamin C dan status gizi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali”. Sesuai dengan hasil penilaian status gizi yang dilakukan oleh Puskesmas Teras bulan Agustus 2015 didapatkan presentase siswa yang mengalami gizi kurang sebesar 36,98%.

B. Rumusan Masalah

Perumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara asupan zat besi, vitamin C dan status gizi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan zat besi, vitamin C dan status gizi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan asupan zat besi pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali.
- b. Mendiskripsikan asupan vitamin C pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali.
- c. Mendiskripsikan status gizi pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali.
- d. Menganalisis hubungan asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali.
- e. Menganalisis hubungan vitamin C dengan kadar hemoglobin pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali.
- f. Menganalisis hubungan status gizi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Merupakan wahana untuk belajar, menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman penelitian bidang gizi dan kesehatan sekaligus untuk menerapkan ilmu yang di dapat.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi mengenai asupan zat besi, vitamin C, status gizi dan anemia pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali. Disamping itu juga dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang untuk kebutuhan perkembangan tubuh.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat berguna sebagai bahan tambahan acuan untuk penelitian gizi, terutama gizi pada remaja dalam peningkatan kadar hemoglobin untuk meminimalisir terjadinya anemia.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup materi pada penelitian ini hanya pada pembahasan mengenai asupan zat besi, vitamin C, status gizi dan kadar hemoglobin di SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali.